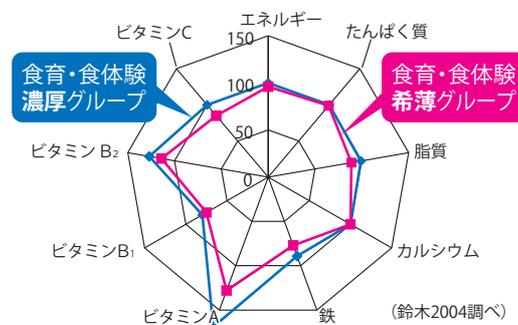


## できるだけ多くの食べ物の知識を与えよう

小学校期に、親(または家族)から、食物や栄養に関する知識を多く受けた子どもや、親(または家族)と食体験をともにした回数が多い子どもは、大人になってからの栄養摂取状況がよいからです。逆に、そういった知識や体験の希薄な子どもは大人になってから栄養指導を試みてもなかなか改善にいたりません。図9は、あるプロサッカーチームの選手たちを対象とした食事調査の結果です。幼少期に、親から食に関する知識を多く与えられ、食体験の多い選手群は、そうでない選手群にくらべて栄養摂取状況がよく、とりわけ、ビタミン、ミネラルのとり方に差があらわれています。また、印象に残っている親の言葉については「朝食はしっかり食べる」、「パンよりごはんを食べろ」、「スープは音を立てて飲むな」など、さまざまな回答が寄せられ、いずれも大人になってからの実践度も高いことがわかりました。食は、親からの影響度が非常に強く、大人になっての食生活にも反映されるため、ぜひとも、この時期にできるだけ多くの食知識を与えてほしいものです。

図9 食育・食体験濃厚群と希薄群の栄養摂取状況の違い



幼少時代、親からの食育、家族との食体験が濃厚だった選手ほどプロになってからの栄養状態がよい

## 小学校期の食事のポイント(栄養フルコース型の応用)

小学校期の食事のポイントは①ごはん中心の和食を多くすること、②魚料理と野菜料理を多く経験させ魚好き、野菜好きな子どもにすること、③牛乳を1日コップ2杯(400ml)飲むことの3点です。ごはんをしっかり食べるような習慣ができると、自然と間食量が減り、菓子類やスナック菓子からの糖分や脂質の摂取量がひかえられます。また、間食量が極端に多くならないため次の食事にも影響が出にくくなり、トータルの栄養バランスが整います。魚と野菜の積極的な摂取については、栄養的な価値もさることながら、将来、ウェイトコントロールが必要になった際、必須となる食品のためです。大人のスポーツ選

手の減量では、高たんぱく質・低脂肪が原則ですが、そのようなとき魚料理中心の献立は合理的であり、野菜は脂肪組織の燃焼に欠かせないビタミンや、脂質を体外に排出する食物繊維の宝庫なため、減量時の必須アイテムなのです。牛乳は成長期の子どものには欠かせない食品。1日2杯しっかり飲むようにしましょう。また、食べたことのない食品、料理、味付けをできるだけ少なくし、食歴を広げておくことも大切です。将来トップアスリートになると、国際大会等でビュフェ形式の食事が多くなりますが、その際に食べられるものがない、ということがなくなり安心です。

### 小学校期の食事のポイント

- ごはん中心の和食献立を多くすること
- 魚料理と野菜料理をできるだけ多く経験させ、魚好き、野菜好きにしておくこと
- 牛乳は1日コップ2杯必要

